

Liikumisrõõm igas eas

AKTIIVSUSE KÄSIRAAMAT
EAKATAELE



Co-funded by
the European Union

Sisukord

Sissejuhatus

Liikumise kasutegurid eakatele

Soojendusharjutused

Liikumismängud

Jõuharjutused

Refleksioon



Sissejuhatus

Liikumine on oluline igas vanuses, kuid eakate puhul on sellel eriti suur roll iseseisvuse säilitamisel ja elukvaliteedi parandamisel.

Regulaarne mõõdukas liikumine aitab ennetada mitmeid terviseprobleeme, toetab tasakaalu ja lihasjõudu ning vähendab kukkumiskiski.

Liikumine mõjutab positiivselt ka vaimset tervist. Füüsiline aktiivsus aitab hoida meeleolu, toetab mälu ja keskendumisvõimet, pakub võimalust sotsiaalseks suhtluseks ning vähendab seeläbi üksildustunnet.



Seenioride liikumise toetamine aitab säilitada nende iseseisvust ja toimetulekut igapäevategevustes, parandab nii füüsilist kui vaimset enesetunnet ning suurendab elurõõmu ka kõrgemas eas. Regulaarne liikumine aitab ennetada mitmeid terviseprobleeme, hoiab keha ja meele erksana ning vähendab vajadust tervishoiuteenuste järele, võimaldades eakatel kauem aktiivselt oma elu juhtida. Lisaks tugevdab liikumine ka sotsiaalseid sidemeid, tuues inimesi kokku ja vähendades üksildust.

Liikuvad seeniorid on üldiselt tervemad, energilisemad ja ühiskonnas aktiivsemad, panustades oma kogemuste ja teadmistega ka kogukonna arengusse. Nende aktiivne eluviis loob eeskuju noorematele põlvkondadele ning aitab kujundada terviseteadlikumat ja hoolivamat ühiskonda. Mida rohkem on aktiivseid ja kaasatud senioreid, seda tugevam, sidusam ja jätkusuutlikum on ühiskond tervikuna.



Liikumise kasud eakatele

Parandab tasakaalu ja vähendab kukumisrisiki

Parandab ja säilitab lihasjõudu
ning liikuvust

Toetab südame ja veresoonkonna
tervist

Parandab meeleolu ja
vähendab stressi

Soodustab sotsiaalset suhtlemist



Co-funded by
the European Union

Ohutussoovitused

Enne alustamist veendu, et osalejad tunnevad end hästi ja on valmis liikuma.

Liikumine toimub rahulikus tempos, ilma kiirustamiseta.

Julgusta osalejaid kuulama oma keha – valu või ebamugavustunde ilmnemisel tee paus.

Kanna mugavaid, libisemiskindlaid jalanõusid.

Riietus peab olema mugav ja liikumist võimaldav.

Tee vajadusel pause ja paku vett.



Ohutussoovitused

Keskkonna ohutus:

Põrand peab olema kuiv ja takistustest vaba.

Kasuta piisavat valgustust.

Vajadusel paiguta toolid või seinad tasakaalu toetamiseks lähedale.



Tool kasutamine

Kasuta tugevat, stabiilset tooli ilma ratasteta.

Tool peaks olema piisava kõrgusega, et istudes oleksid jalatallad kindlalt põrandal.

Seljatugi annab lisatoe ja turvatunde.

Harjutusi võib teha täielikult istudes või toolist kinni hoides.

Tooliga liikumise eelised:

Suurendab turvalisust

Võimaldab osaleda ka piiratud liikuvusega inimestel

Annab kindlust ja vähendab kukumishirmu



Soojendusharjutused

Soojendus valmistab keha ette liikumiseks ja aitab ennetada vigastusi.

Harjutusi tehakse rahulikus tempos, vajadusel istudes.



Õlaringid

Tõsta õlad aeglaselt üles, vii tahta ja lase alla.

Seejärel tee ringe vastassuunas.

Püsti: seisa sirgelt, jalad puusade laiuselt.

Toolil: istu tooli eesosas, selg sirge, jalad põrandal.

Kordused: 5-8 ringi mõlemas suunas.



Kaela liikuvus

Kalluta pead aeglaselt paremale ja vasakule.

Seejärel vaata rahulikult paremale ja vasakule üle õla.

Püsti: hoiä õlad lõdvestunult all.

Toolil: istu sirge seljaga, vajadusel toeta käed reitele.

Kordused: 3-5 korda igas suunas.



Selja sirutus

Siruta end ülespoole, justkui tahaksid pikemaks kasvada. Võid sirutada ka käed.

Seejärel tee kerge ettepoole painutus.

Püsti: painuta puusadest, selg jääb sirgeks.

Toolil: libista käed mööda reisi põlvede suunas.

Kordused: 5–8 korda.



Kerepöörded

Hoia ülakeha sirge ja pööra ülakeha aeglaselt paremale, keskele tagasi ja seejärel vasakule.

Liikumine on rahulik ja kontrollitud.

Püsti: Seisa jalad puusade laiuselt, käed puusadel või rinna ees risti.

Toolil: Istu tooli eesosas, jalad põrandal, käed reitel või rinna ees.

Kordused: 4-6 pööret mõlemas suunas.



Päkkadele tõus

Tõsta kannad aeglaselt üles, nii et raskus liigub päkkadele. Hoiat hetk ja lase kannad rahulikult tagasi alla.

Liikumine on aeglane ja kontrollitud.

Püsti: Seisa jalad puusade laiuselt.

Hoiat vajadusel toolist või seinast kinni.

Toolil: Istu sirge seljaga, jalad täistallaga põrandal. Tõsta kannad üles ja lase alla, varbad jäävad põrandale.

Kordused: 5-8 korda



Liikumismängud

Liikumismängud pakuvad rõõmu, vaheldust ja sotsiaalset suhtlust. Mänge tehakse rahulikult tempos ning neid saab kohandada, et osaleja saaks olla nii püsti kui ka istuda toolil. Lisaks saab mängu siduda erinevate teemadega: nimed, loomad, hobid, mälestused jne.

Selline lähenemine toetab, sotsiaalset suhtlust, mälu ja tähelepanuvõimet, loovust ja fantaasiat ning liikumise mitmekesisust.



Viska ja püüa

Vahendid: Pehme pall või lõngakera.

Osalejate arv: 4-12 inimest.

Osalejad istuvad või seisavad ringis. Palli või lõngakera visatakse osalejate vahel. Visates ütleb mängija sõna vastavalt valitud teemale, näiteks: nimed, loomad, aastaaeg, kuulsused või mälestused. Saaja püüab palli ja viskab edasi, lisades samuti sõna sama teema raames.

Lihtsam variant: Pall veeretatakse käest kätte. Kasutatakse lihtsamaid teemasid. Aeglasem tempo.

Raskem variant: Kasutatakse kahte palli või lõngakera korraga. Sõnu tuleb meelde tuletada ka eelmisest ringist. Kiirem tempo.

Ohutus:

Kasuta pehmet eset, et vältida vigastusi. Veendu, et ring oleks piisavalt avar ja ei oleks libedaid kohti.

Julgusta rahulikku viskamist ja vajadusel puhkepause.



Veereta ja taba

Vahendid: pinksipall, tops, laud

Osalejate arv: 2-12

Osalejad istuvad vastakuti. Üks veeretab laua peal pinksi palli ja teine püüab selle topsiga kinni. Mäng arendab silma-käe koordineerimist, tähelepanu ja reaktsioonikiirust.

Lihtsam variant: Kasutatakse suuremat topsi, et püüdmine oleks lihtsam. Palli võib veeretada aeglasemalt.

Raskem variant: Väiksem tops ning palli püütakse ühe käega. Veeretamine võib olla kiirem või ebahühtlane.

Ohutus:

Veendu, et laud ja ümbrus oleks vaba, et pall ei lendaks ohtlikku kohta.

Julgusta rahulikku liikumist ja vajadusel puhkepause.



Munaresti mäng

Vahendid: pinksipall, (muna)rest

Osalejate arv: 1-4 inimest

Osaleja viskab pinksipalli nii, et pall põrkaks enne munarestini jõudmist kaks korda ja jääks seejärel munarestile pidama. Mäng arendab käeosavust, täpsust ja keskendumist. Soovi korral võib pidada arvestust, mitu korda pall restile pidama jääb.

Lihtsam variant: visatakse lähemalt, vähem pörkeid (nt üks pörge või otse restile), suurem munarest.

Raskem variant: visatakse kaugemalt, rohkem pörkeid enne restile jõudmist, väiksem sihtala munarestil.

Ohutus:

Kasuta kerget pinksipalli.

Veendu, et põrand ja ümbrus oleksid takistustest vabad.

Julgusta rahulikku viset ja väldi järske liigutusi.



Trummar

Vahendid: (trummi)pulgad, pehme (pall),
kõlar ja muusika.

Osalejate arv: 1-10 inimest.

Osalejad hoiavad käes pulki ja löövad vabalt valitud muusika saatel rütmi pulkadega vastu pehmet palli. Igaüks võib järgida muusika takti või luua oma rütmi. Mäng arendab koordineerimist, rütmitunnet ja pakub rõõmsat eneseväljendust.

Lihtsam variant: aeglane muusika, löögid ühe pulgaga, pall hoitakse laual või süles paigal.

Raskem variant: kiirem muusika, mõlema pulgaga vahelduv rütm, lisatakse liigutusi (nt käte tõstmine või vahelduvad löögid).

Ohutus:

Kasuta kergeid pulki ja pehmet palli.
Jälgi, et löögid oleksid kontrollitud.
Hoiad osalejate vahel piisav vahemaa.



Topsitorni ehitamine

Vahendid: topsid, tool.

Osalejate arv: alates 1 osalejast.

Osaleja eesmärk on ehitada 30 sekundi jooksul topsidest võimalikult kõrge torn. Topsid tuleb tõsta üksteise otsa nii, et torn püsiks püsti ega kukuks ümber. Mängu saab teha nii kiiruse kui ka täpsuse peale. Harjutus arendab koordineerimist, tasakaalu ja keskendumisvõimet.

Lihtsam variant: mängija tõstab laual olevaid topse kahe käega.

Keskmine variant: mängija tõstab topse ainult ühe käega.

Raskem variant: mängija istub toolil ja tõstab topse torni kahe jalaga.

Ohutus:

Veendu, et tool oleks stabiilne.

Kasuta kergeid ja purunemiskindlaid topse.

Tee liigutusi rahulikult, et vältida kukkumist või tasakaalu kaotamist.



Slaalom

Vahendid: pinksipall, kile/riie, topsid.

Osalejate arv: alates 1 osalejast.

Osaleja hoiab kahe käega kinni kile- või riidetükist, mille peal on pingpongipall. Ülesandeks on liigutada palli slaalomis ümber viie topsi, teha raja lõpus tagasipööre ning tulla sama teed tagasi algusesse nii, et pall ei kukuks maha. Mäng arendab tasakaalu, keskendumist ja koostööd (kui mängitakse paaris).

Lihtsam variant: topsid on paigutatud üksteisest kaugemale, liikumine on aeglasem.

Raskem variant: topsid on üksteisele lähemal.

Ohutus:

Kasuta kerget palli ja turvalisi vahendeid.

Liigu rahulikult, et vältida kokkupõrkeid.



Õhupalliga topsi tõstmine

Vahendid: õhupall, vähemalt 1,5 l plastpudel, topsid.
Osalejate arv: alates 1 osalejast.

Pudeli suu peale kinnitatakse õhupall. Seejärel asetatakse õhupall topsi sisse. Osaleja surub pudelit kokku nii, et õhupall täitub õhuga ja haakub topsi sisekülgede külge. Nii saab topsi tõsta ning asetada selle teise topsi sisse. Harjutus arendab käte- ja sõrmede tugevust, täpsust ning koordineerimist.

Lihtsam variant: kasutada väiksemat ja kergemat topsi, mis ei vaja nii palju jõudu.

Raskem variant: kasutada suuremat topsi või suurendada vahemaad topside vahel.

Ohutus:

Kasuta terveid ja puhtaid vahendeid (pudel ja õhupall).



Jõuharjutused

Toolilt püsti tõusmine

Igapäevast liikumist matkiv harjutus, mis tugevdab reisi, tuharaid ja kerelihaseid. Väga oluline iseseisvaks liikumiseks ja kukkumiste ennetuseks.

- Istu tooli servale, jalad puusade laiuselt maas.
- Kalluta ülakeha veidi ette.
- Tõuse rahulikult püsti ilma kätega tõukamata (vajadusel võib alguses käsi kasutada).
- Istu kontrollitult tagasi toolile.
- Hoi a selg sirge ja põlved suunaga ette.

Soovituslik koormus

2-3 seeriat

8-12 kordust

Lihtsam variant: kasuta kõrgemat tooli või käetuge.

Raskem variant: tee aeglasemalt või hoi a käed rinnal.



Jõuharjutused

Toolilt püsti tõusmine



Co-funded by
the European Union

Jõuharjutused

Rumeenia jõutõmme

Harjutus, mis tugevdab reie tagakülje lihaseid, tuharaid ja alaselga. Väga oluline kõndimisel, kummardumisel, asjade tõstmisel ja tasakaalu hoidmisel.

- Seisa sirgelt, jalad puusade laiuselt.
- Lükka puusad taha, hoides selg sirge.
- Langeta ülakeha, murdudes vaid puusast, kuni tunned venitust reie tagaosas.
- Põlved on kergelt kõverdatud.
- Suru puusad ette ja tõuse tagasi sirgeks.

Soovituslik koormus

2-3 seeriat

8-12 kordust

Lihtsam variant: tee ilma raskuseta või väiksema amplituudiga.

Raskem variant: võta kätte lisaraskus.



Jõuharjutused

Rumeenia jõutõmme



Co-funded by
the European Union

Jõuharjutused

Õlapress

Harjutus, mis tugevdab õlalihaseid. Aitab igapäevategevustes, nagu esemete tõstmine kõrgemale riiulile, riietumine ja käte kasutamine pea kohal.

- Istu toolil või seisa sirgelt.
- Hoida raskusi (hantlid või veepudelid) õlgade kõrgusel.
- Suru raskused aeglaselt üles pea kohale.
- Siruta käed, kuid ära lukusta küünarnukke.
- Langeta raskused kontrollitult tagasi algasendisse.

Soovituslik koormus

2-3 seeriat

8-12 kordust

Lihtsam variant: kasuta kergemaid raskuseid või tee ühe käega korraga.

Raskem variant: tee seistes või kasuta veidi suuremat raskust.



Jõuharjutused

Õlapress



Co-funded by
the European Union

Jõuharjutused

Kummilindiga tõmbed

Harjutus, mis tugevdab seljalihaseid ja parandab rühti. Oluline õlgade tervise, tasakaalu ja igapäevaste tõmbamisliigutuste jaoks.

- Istu või seisa sirgelt.
- Kinnita kummilint enda ette (nt ukse või käsipuu külge).
- Hoiä linti mõlema käega.
- Tõmba küünarnukid taha, tuues käed keha lähedale.
- Suru abaluud kokku.
- Lase käed aeglaselt tagasi ette.

Soovituslik koormus

2-3 seeriat

8-12 kordust

Lihtsam variant: kasuta kergemat linti või tee väiksema amplituudiga.

Raskem variant: kasuta tugevamat linti või peatu hetkeks lõppasendis.



Jõuharjutused

Kummilindiga tõmbed



Co-funded by
the European Union

Jõuharjutused

Istudes jalgade tõsted

Lihtne ja turvaline harjutus, mis tugevdab kõhu- ja puusalihaseid ning parandab tasakaalu ja kehahoiakut. Aitab igapäevategevustes, nagu kõndimine ja suuna muutmine.

- Istu tooli servale, selg sirge.
- Hoiä käed tooli serval või reitel.
- Tõsta üks põlv aeglaselt üles rindkere suunas.
- Hoiä hetkeks.
- Langeta jalg kontrollitult tagasi maha.
- Vaheta jalga.

Soovituslik koormus

2-3 seeriat

8-12 kordust kummalegi jalale

Lihtsam variant: tõsta jalg madalamale või hoiä kätega tugevamalt toolist kinni

Raskem variant: tõsta mõlemad jalad korraga või hoiä jalgä üleval kauem



Jõuharjutused

Istudes jalgade tõsted



Refleksioon

Pärast aktiivsusminuteid võta aega, et koos osalejatega arutada, millised harjutused ja mängud neile kõige rohkem meeldisid ning millised vähem. Küsi, mis oli lõbus, mis oli keeruline ning mida nad sooviksid edaspidi veel teha. Tagasiside aitab tegevusi paremini planeerida ja muuta need osalejate jaoks veel nauditavamaks.



Kokkuvõte

Liikumine ei pea olema raske ega kurnav – iga liigutus loeb. Isegi lühikesed jalutuskäigud, venitusharjutused või kergemad jõutreeningud aitavad säilitada tervist ja elujõudu. Liikumisharjutused võivad olla lõbusad ja meeldivad, eriti kui neid teha sobivas tempos ja turvalises keskkonnas. Seenioride jaoks on eriti tore tegevusi teha koos lapselastega.



Oluline on leida tegevused,
mis pakuvad rõõmu ning
sobivad inimese võimekusega.
Tänu sellele saab liikumine
olla loomulik osa inimese
elust ka pensionieas.



Kasutatud kirjandus

- Erasmus+ projekti õppekäigud Hollandisse ja Taani (2024,2025)
- Bewegen is Lewen - Sotsiaalmeedia ja , kodulehekülg (2025)
- Fragala, M. S. (2019). Resistance Training for Older Adults: Position Statement From the National Strength and Conditioning Association.
- Uuringud ja õppevideod:
<https://liigume.ee/liikumisharjumuste-kujundamine/>
- <https://active-ageing.isca.org/project>
- Kenny et al, Medicine(2017) Falls in older adults
- M. Montero-Odasso World guidelines for falls prevention and management for older adults: a global initiative (2022)

